

**Analisis Daya Tahan Aerobik Siswa Smp Negeri 1 Lilirilau
Kabupaten Soppeng**

Amirul Akram Sinosi

**Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
2020**

ABSTRAK

AMIRUL AKRAM SINOSI, 2020. ANALISIS DAYA TAHAN AEROBIK SISWA SMP NEGERI 1 LILIRILAU KABUPATEN SOPPENG. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (Dibimbing oleh Jamaluddin dan Sahabuddin)

Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang mengerjakan satu seri kelompok otot-otot dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menyebabkan ia berhenti bekerja. Seorang siswa yang memiliki daya tahan aerobik yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana daya tahan aerobik siswa yang tinggal di pedesaan dan siswa yang tinggal di perkotaan serta bagaimana perbedaannya. Penelitian dilaksanakan pada Siswa SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Variabel bebas yaitu siswa SMP pedesaan dan perkotaan, selanjutnya variabel terikat adalah daya tahan aerobik siswa. Sampel berjumlah 30 orang yang terdiri dari 2 (dua) kelompok, kelompok siswa pedesaan 30 siswa dan kelompok siswa perkotaan 30 siswa. Data penelitian dikumpulkan dengan tes daya tahan aerobik dengan menggunakan tes lari multi tahap. Teknik analisis data yang digunakan adalah presentase dan uji-t. pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Daya tahan aerobik siswa di pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan baik. 2) Daya tahan aerobik siswa di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan kurang. 3) Ada perbedaan yang signifikan daya tahan aerobik antara siswa di pedesaan dan di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng.

Kata Kunci: Siswa SMP Pedesaan dan Perkotaan, Daya Tahan Aerobik

ABSTRAC

AMIRUL AKRAM SINOSI, 2020,. Analysis on the Aerobic Endurance Junior High School Students Lilirilau Kabupaten Soppeng. Skripsi, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Makassar State University ((supervised by Jamaluddin and Sahabuddin)

Aerobic endurance is the ability to work on a series of muscle groups in a long time to burden the circulatory and respiratory system without causing it to stop working. A student who has a high aerobic endurance or level of excellent body condition will be able to do activities to learn well in a long time, without experiencing fatigue which means.

This study aims to determine how the aerobic endurance of students who live in rural areas and sisiwa who live in urban areas, and how they differ. The experiment was conducted on students of SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. This research is descriptive research. Independent variable is the urban and rural junior high school students, then the dependent variable is the students' aerobic endurance. Samples were 30 people consisting of 2 (two) groups, a group of rural students 30 students and urban students group of 30 students. Data were collected by testing aerobic endurance by using a multi-stage test run. Data analysis technique used is the percentage and t-test. the real level of $\alpha = 0.05$

The results showed: 1) Aerobic endurance rural students at SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng considered good. 2) Aerobic endurance of students in urban SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. categorized less. 3) There are significant differences between students' aerobic endurance in rural and urban areas in SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng.

Keywords: Rural and Urban junior high school students, Aerobic Endurance

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya berperan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sasarannya adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia baik itu sosial, spiritual dan intelektual, serta kemampuan yang profesional. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar siswa.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu pembinaan manusia yang

berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistimatika. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori yang dikemukakan disini adalah teori yang berhubungan dengan variabel penelitian sehingga dapat melengkapi kerangka berpikir serta sebagai penjelasan tentang masalah penelitian yang menjadi dasar dalam perumusan hipotesis penelitian.

1. Hakekat Kemampuan Gerak

Gerak merupakan bagian yang sangat penting dalam kawasan psikomotor. A. Ihsan (1989:13) menjelaskan bahwa : “Gerakan

merupakan inti pokok dari kawasan motorik, kawasan inilah yang dalam bidang pendidikan lebih dikenal dengan nama kawasan psikomotor, yang berarti melibatkan komponen mental atau kognitif dalam banyak jenis keterampilan.”

Pengertian mengenai kemampuan gerak dasar yang dikemukakan para ahli masih dijumpai perbedaan-perbedaan, namun demikian terdapat pula kesamaan-kesamaan begitu juga tujuan yang ingin dicapai tetap menampakkan persamaan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar seseorang melalui kerja fisik dan organ-organnya. Yanuar Kiram (1992:42) mengatakan bahwa :

Kemampuan gerak dasar diterangkan sebagai prestasi yang mana merupakan sifat khas dari proses (*process characteristic*) atau bentuk gerak yang optimal. Istilah *process characteristic* menunjukkan cara dimana digerakkan sedemikian rupa ataupun cara persendian bergerak dan membuat gerakan

terkoordinasi dalam kaitannya dalam ruang dan waktu.

Dengan demikian kemampuan gerak merupakan gerakan yang mencerminkan derajat efisiensi dalam melakukan suatu gerak tertentu. kemampuan gerak dasar yang baik dapat diperoleh melalui proses latihan, yang penilaiannya didasarkan pada penguasaan gerakan atau ketangkasan melakukan gerakan tertentu. Abd. Adib Rani (1992:44) mengatakan bahwa:

Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan melakukan gerakan yang efisien dan bersifat umum, yang selanjutnya dipergunakan sebagai dasar untuk perkembangan gerak yang lebih khusus. Gerak dasar yang dimaksud adalah jalan, lari, lompat, lempar, memukul, menangkap dan sebagainya.

Disamping itu, kemampuan gerak sangat dipengaruhi oleh kacakapan dasar atau intelegensi yang dimiliki oleh setiap individu atau

siswa sehingga dalam memperoleh atau memiliki kemampuan motorik tidak harus melalui proses latihan. Rusli Lutan (1988:76) mengatakan bahwa: “Kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan.” Karena yang berperan adalah kemampuan dasar atau intelegensi dan merupakan faktor bawaan (*heredity*), maka faktor yang mendukung terbentuknya kemampuan gerak atau motorik sebagaimana yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (1988:115) bahwa :

Kemampuan intelegensi yang dipahami sebagai kemampuan dasar dan sangat ditentukan oleh *heredity* kemudian ditunjang oleh faktor gizi sejak usia dalam kandungan hingga berusia tiga tahun. Tentang bagaimana perkembangan keccakapan dan psikologis secara umum, maka faktor lingkungan serta pengetahuan dan wawasan dari orang yang ada disekitarnya dan dari dalam

diri orang itu sendiri akan sangat mendukung.

Seorang siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik berarti mampu mempelajari tugas secara cepat dan cermat. Kemampuan gerak dasar di dalamnya terdapat gerakan unsur kelinccahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan ketepatan bergerak seseorang di dalam menampakkan gerakan yang baru diberikan.

Menurut Scgmidt (1991 : 131), bahwa: “Kemampuan motorik didefenisikan sebagai suatu karakteristik yang ditentukan oleh factor keturunan dan secara keseluruhan tidak mudah di ubah latihan dan pengalaman”. Sedangkan Lutan (1988:340) mengartikan bahwa: “kemampuan motorik sebagai suatu potensi untuk kebersihan suatu kegiatan”.

Memperhatikan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah potensi yang relatif permanen dan ditentukan oleh factor keturunan untuk keberhasilan dalam melakukan

suatu kegiatan olahraga. Dengan demikian kemampuan motorik merupakan perlengkapan yang dimiliki oleh seseorang untuk dipakai dalam melakukan keterampilan motorik. Dengan kata lain kemampuan motorik merupakan factor penentu baik buruknya keterampilan motorik dapat dilakukan.

Schmidt (1991:138) mengemukakan bahwa sedikitnya terdapat tiga jenis kemampuan motorik secara terpisah untuk keperluan kecepatan bergerak, yaitu: 1) Waktu reaksi, dimana ransangan tunggal sangat berperan terhadap respons tunggal; 2) Orientasi respon, dimana satu dari beberapa respons dipilih untuk kebutuhan dalam mendapat satu jawaban; dan 3) kecepatan gerak, dimana mengukur waktu hasil gerakan tanpa melalui ransangan.

Sedangkan Sajoto (1988:52-55) mengelompokkan secara garis besar mengenai kemampuan motorik sebagai berikut: 1) kordinasi, adalah kemampuan untuk menyatakan berbagai system sarafgerak secara terpisah ke dalam satu pola gerak

yang efisien. 2) keseimbangan, adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam berbagai macam gerakan, 3) kecepatan, adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, 4) kelincahan, adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat, dan 5) daya ledak, adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel dan Desain Penelitian

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah variabel daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng

Desain Penelitian

A. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari salah penafsiran tentang variabel-variabel yang terlibat, dibuat definisi operasional variabel sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik adalah kemampuan kerja maksimal jantung, paru dan pembuluh darah untuk mengambil

oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan pada organ tubuh dalam suatu kerja maksimal, atau kesanggupan fisik seseorang dalam melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan.

2. Siswa SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng adalah siswa putera yang berstatus atau terdaftar sebagai anak didik tahun 2016. Untuk siswa di pedesaan adalah siswa yang tinggal daerah pedesaan, dan siswa di perkotaan adalah siswa yang tinggal di perkotaan.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Setiap penelitian tentunya selalu menggunakan obyek untuk diteliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan obyek penelitian. Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu yang menjadi populasi pada penelitian ini

adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng.

1. Sampel

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan obyek yang ada (populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang ada atau disebut sampel. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa : “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi.

Sampel adalah sebagian individu yang diperoleh dari populasi diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi. Sampel inilah yang menjadi obyek penelitian sehingga hasil penelitian nanti diharapkan dapat pula digeneralisasikan terhadap populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sample* (Suharsimi Arikunto, 1996:127). Sampel yang digunakan

pada penelitian ini adalah siswa putera sebanyak 60 orang yang terdiri dari 30 orang dari desa dan 30 dari kota.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dengan menggunakan bleep test.

Tes daya tahan aerobik (VO_2 max) (*Bleeps test*), pertama-tama ukurlah jarak sepanjang 20 meter dan beri tanda garis sebagai tanda jarak. Peserta disarankan agar melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan beberapa gerakan seluruh anggota tubuh secara umum, sekaligus dengan beberapa macam peregangan, terutama dengan menggerakkan otot-otot kaki. Hidupkan *tape recorder*.. Jarak antara dua sinyal “TUT” menandai suatu interval 1 (satu) menit. Pastikan bahwa pita dalam kaset belum mengalami peregangan (molor) dan kecepatan kaset bekerja secara benar. Ketelitian sekitar 0.5 detik ke arah (sisi) yang manapun dianggap cukup memadai.

Apabila waktunya berselisih lebih besar dari 0.5 detik, maka jarak tempat berlari perlu diubah. Beberapa petunjuk untuk peserta tes telah tersedia dalam kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal suara “TUT” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes berusaha sampai ke ujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal “TUT” yang pertama berbunyi. Kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama, agar dapat sampai ke ujung lintasan bertepatan dengan terdengarnya sinyal “TUT” berikutnya. Setelah mencapai waktu selama satu menit interval waktu di antara kedua sinyal “TUT” akan berkurang, sehingga kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua disebut tahap ke 2 dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung kurang lebih selama 1 menit dan rekaman pita berlangsung meningkat sampai ke tahap 21. akhir setiap lari bolak-balik (balikan) ditandai dengan sinyal “TUT” tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal “TUT” tiga kali berturut-turut, serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman pita

tersebut. peserta tes harus selalu menempatkan satu kaki tepat di belakang tanda garis star/finish pada akhir setiap kali lari. Apabila peserta tes telah mencapai salah satu batas lari sebelum sinyal “TUT” berikutnya, *testee* harus berbalik (dengan bertumpu pada sumbu putar kaki tersebut) dan menunggu isyarat bunyi “TUT” kemudian melanjutkan lari dan menyesuaikan kecepatan lari pada tahap berikutnya. Peserta tes secara sukarela harus menarik diri dari tes yang sedang dilakukan. Penilaian, jumlah terbanyak dari tahap dan balikan sempurna yang berhasil diperoleh dicatat sebagai skor peserta tes.

E. Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. Waktu penelitian direncanakan dimulai pada bulan Desember 2019.

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian berupa tentang daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten

Soppeng yang dianalisis dengan perhitungan statistik berupa :

1. Statistik deskriptif sebagai memberikan gambaran umum tentang tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan gerak dasar.
2. Statistik infrensial guna menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan persentase dan uji t pada taraf signifikan 95% dengan menggunakan sistem program komputer SPSS versi 22.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil tes daya tahan aerobik antara siswa pedesaan dan perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng yang diperoleh dalam penelitian, dianalisis secara teknik statistik deskriptif maupun statistik infrensial dengan sistem komputer pada program SPSS versi 22.00.

Berdasarkan hasil tes dalam penelitian ini, diperoleh data tentang daya tahan aerobik dari siswa di pedesaan dan di perkotaan SMP

Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. Untuk lebih jelasnya maka data daya tahan aerobik dari siswa di pedesaan dan di perkotaan SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng secara deskriptif disajikan dalam tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Hasil data secara deskriptif daya tahan aerobik siswa

Nilai Statistika	Siswa di pedesaan	Siswa di perkotaan
N	30	30
Total	1134,50	835,10
Rata-rata	37,8167	27,8367
Standar deviasi	2,85006	2,46079
Varians	8,123	6,056
Range	11,20	8,20
Maximum	42,20	31,80
Minimum	31,00	23,60

Dari tabel 2 di atas sudah dapat diperoleh gambaran tentang data daya tahan aerobik siswa pedesaan dan perkotaan pada SMP

Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng sebagai berikut :

1. Hasil deskriptif data daya tahan aerobik siswa di pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng, diperoleh nilai rata-rata sebesar 37,8167 dan standar deviasi adalah 2,85006. Sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 30 sampel adalah 1134,50 dengan range 11,20. Untuk hasil data minimal 31,00 dan maksimal 42,20.
2. Hasil deskriptif data daya tahan aerobik siswa di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng, diperoleh nilai rata-rata sebesar 27,8367 dan standar deviasi adalah 2,46079. Sedangkan jumlah skor yang dicapai dari 30 sampel adalah 835,10 dengan range 8,20. Untuk hasil data minimal 23,60 dan maksimal 31,80.

B. Pengujian Hipotesis

C. Pembahasan Hasil penelitian

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian

yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah sekaligus menjawab hipotesis yang ada dalam penelitian.

Hasil analisis data tentang daya tahan aerobik siswa pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki siswa pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan baik dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 37,8167. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal yang mereka tempati sangat membantu dalam peningkatan daya tahan aerobik mereka. Siswa yang tinggal di pedesaan dengan kondisi ekonomi yang tidak semapan membuat mereka mengerahkan fisiknya baik untuk berangkat ke sekolah maupun pulang sekolah serit ditambah dengan aktivitas membantu orang tua untuk bekerja. Disamping itu lingkungan tempat tinggal mereka masih banyak terdapat tanah kosong yang belum dibangun oleh masyarakat sehingga mereka bisa mempergunakan untuk melakukan olahraga bersama teman bila waktu

senggang. Di malam hari mereka langsung istirahat. Disisi lain bahwa siswa yang berada di pedesaan dalam aktivitas keseharian yang dimiliki di sekolah, waktu istirahat atau tidak adanya guru mata pelajaran lebih banyak di isi dengan melakukan olahraga. Disaat mengikuti jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa yang tinggal di pedesaan tentu lebih aktif untuk berolahraga. Sehingga daya tahan aerobik mereka akan lebih meningkat. Dengan demikian daya tahan aerobik siswa di pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan baik.

Hasil analisis data tentang daya tahan aerobik siswa perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki siswa perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan kurang dengan diperkuat nilai rata-rata yang menunjukkan 27,8367. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal yang mereka tempati kurang membantu dalam peningkatan daya tahan aerobik

mereka. Siswa yang tinggal di perkotaan dengan kondisi ekonomi yang mapan membuat mereka jarang mengerahkan fisiknya, sebab mereka baik untuk berangkat ke sekolah maupun pulang sekolah selalu menggunakan transportasi atau kendaraan, itupun kalau melakukan aktivitas jalan kaki di sebabkan karena jarak rumah dengan sekolah sangat dekat. Dalam aktivitas membantu orang tua untuk bekerja sangat jarang. Disamping itu lingkungan tempat tinggal mereka kurang tanah kosong dan semuanya sudah dibangun oleh masyarakat sehingga mereka tidak bisa mempergunakan untuk melakukan olahraga bersama teman bila waktu senggang. Di malam hari mereka lebih banyak melakukan aktivitas begadang sampai larut malam. Disisi lain bahwa siswa yang berada di perkotaan dalam aktivitas keseharian yang dimiliki di sekolah, waktu istirahat atau tidak adanya guru mata pelajaran lebih banyak diisi dengan melakukan cengkrama (gosip) atau masuk kantin. Disaat mengikuti jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa yang tinggal di perkotaan kurang

maksimal dalam melakukan olahraga. Dengan demikian daya tahan aerobik siswa di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng lebih kurang.

Hasil analisis data tentang perbedaan antara daya tahan aerobik siswa pedesaan dan perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki siswa pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng lebih baik dibandingkan dengan siswa perkotaan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa pedesaan memiliki aktivitas fisik yang lebih baik, sebab mereka kesehariannya baik berangkat sekolah maupun pulang selalu jalan kaki, ditambah dengan aktivitas dalam membantu orang tua untuk bekerja. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan di sekolah pada waktu-waktu senggang selalu diisi dengan olahraga. Aktivitas di malam hari kurang dan biasanya langsung istirahat. Daerah pedesaan memiliki kawasan yang lebih nyaman disebabkan adanya suasana yang masih alami. Sedangkan siswa di perkotaan tentu segala aktivitas

fisik kurang sebab mereka menggunakan kendaraan, untuk membantu orang tua pasti tidak akan perna sebab rata-rata orang tua mereka kantoran. Untuk malam hari tentu lebih banyak digunakan untuk begadang. Dan suasana yang ada di perkotaan tentu tidak ada lagi alami, sebab hiruk pikuknya kendaraan adanya pergaulan lingkungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini dikemukakan kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian, tujuan penelitian, dan teroi-teori yang mendasarinya, selanjutnya diberikan pula saran-saran atau rekomendasi dari hasil penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisi data dan pembahasannya, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Daya tahan aerobik siswa di pedesaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan baik.

2. Daya tahan aerobik siswa di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng dikategorikan kurang.
3. Ada perbedaan yang signifikan daya tahan aerobik antara siswa di pedesaan dan di perkotaan pada SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng.

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Pihak sekolah berupaya untuk dapat melaksanakan senam-senam sebelum mengikuti materi pelajaran, agar siswa dapat memiliki daya tahan aerobik yang lebih baik.
2. Kepada guru olahraga untuk dapat memberikan pembelajaran olahraga yang menyeluruh dengan mengikut serta secara langsung siswa untuk bersama-sama melakukan materi pembelajaran.
3. Untuk menunjang daya tahan aerobik diharapkan siswa senantiasa melakukan aktifitas

olahraga, sehingga daya tahan aerobik akan semakin lebih baik.

Jakarta, Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar

DAFTARPUSTAKA

Ahady , Muchtar, Hairry , Junusul .
1982 . Kesegaran Jasmani.
Padang : FPOK IKIP Padang

Arikunto, Suharsimi. 1996. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Ateng, Abdul Kadir. 1992. Asas dan landasan pendidikan jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.

Bafirman . 1989 . Pembinaan Kesegaran Jasmani, Padang : FPOK IKIP Padang.

Bompa,Tudor O. 1983. Theory and methodology of training. Dubugve: Kendal/ Hunt publising company.

Cholik, M. 1977. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,

Depdiknas, 2003b. Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Dasar-dasar ilmiah olahraga. Semarang: IKIP.

Ihsan, Andi. 1994. Perbandingan antara Latihan Leg Press dan Latihan Squat Jump terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai, Daya ledak dan Daya Tahan Otot Tungkai. Tesis. Surabaya: Universitas Airlangga

James A Baley. 1982. The atletis guide meaveasen night power and agility parter publising company: Mewest ajax N.Y.

Johnson, Barry L. dan Nelson, J.K. 1986. Practical

- Measurements for Evaluation in Physical Education. New York: Fourth edition mac millan Publishing Company.
- Lutan, Rusli. 1988. Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud, Dikti PPLPTK
- Nossek 1982. General Theory of training, Pan African Press Ltd Lagos.
- Poulton. 1973. On prediction in skilled movement. New jersey: Prentice hall inc.
- Setiawan, Iwan. 1989. Ilmu Pengetahuan Melatih. Bandung: Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga FPOK IKIP
- Setya Rahayu. 1991. Peregangan Otot. Bandung CV. Perahiyangan
- Soekarman. 1987. Dasar-dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Jakarta: Penerbit Inti Indayu Press
- Stone, William J. 1991. Sport Conditioning and Weight Training. New York: Wm.C.Brom Publishing
- Sudjana Nana 1988 . Metode Statistika. Bandung: Penerbit Tarsito Bandung.
- Surakhmad, Winarno. 1994. Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar Metode Teknik. Bandung: Tarsito Bandung
- Sutarman. 1975. Pengertian Kesegaran Jasmani dan Tes Kardiorespirasi, Concepts of Scineces. Ed.Sic. Swanpo dan Marry W. Sic, Jakarta ; KONI.
- Syam, Nadewi. 2002. Pengaruh Latihan Lari Cepat Kontinyu dan Latihan Lari Sprint Berselang terhadap Forced Expiratory Volume on One

Second (FEV1) dan Forced
Vital Capacity. Tesis.
Surabaya: PPs Universitas
Airlangga.

tingkat kesegaran jasmani
terhadap prestasi belajar
mahasiswa IKIP Ujung
Pandang: Penelitian IKIP.

Tjide tahir. 1982. Program latihan
peregangan bagi pelatih, guru
olahraga dan mahasiswa
FPOK dan atlet akademik.
Presindo Jakarta.

Yusuf, Adisasmita. 1989. Hakikat,
Filsafat dan Peranan
Pendidikan Jasmani Dalam
Masyarakat. Jakarta :
Depdikbud.

Yahya, M. Kasmad. 1984. Studi
tentang pengaruh program
pengajaran olahraga dan